Rok II. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1896.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wzmagającemu się zwyrodnieniu ludzi zapobiedz można jedynie w ten sposób, iż ogół ich zabierze się do pracy nad pielęgnowaniem zdrowia według praw i wskazówek przyrody.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 48 kr., półr. 74 kr.; w rosyjskiem półr. 1 rubel. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr. półr. 1,35. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem 50 fen. (30 ct.) w znaczkach pocztowych na opłacenie przesyłki na rok.

Nr. 5. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | **Maj.**

Treść: Nieco o berlińskiej wystawie przemysłowej. — Pieczenie chleba bez mąki (z ryciną.) — Naturalny sposób leczenia a medycyna szkolna (Dokończenie). — Reumatyzm i jego wyleczenie. — Brodawnik mleczowaty jako pokarm i lekarstwo. — Uzbierajmy sobie sami ziółek. — Ziółka majowe. — Z chwil bieżących.

Nieco o berlińskiej wystawie przemysłowej.

Trafnie wyraziła się jedna z naszych Rodaczek pisząc, że Berlin przywdział od paru lat dziesiątków siedmiomilowe buty. Poznać to można szczególnie z tegorocznej wystawy w parku treptowskim. Przewyższa ona wszystkie dotąd wystawy, nawet międzynarodowe — tj. przynajmniej obszarem, obejmującym 1 miljon 200 tysięcy metrów kwadratowych czyli 470 morgów. Ale wystawione rzeczy także świadczą o tem, że Berlin jest industryjnie najwięcej rozwiniętem miastem stałego lądu — że jest miastem pracy.

Zważywszy, że każdy przemysłowiec najlepsze i najpiękniejsze owoce swej pracy i siły wystawia, można przypuszczać, że całość, skoro tylko z początkiem może przyszłego miesiąca zupełnie wykończoną zostanie, przedstawi imponujący obraz ludzkiej pilności. Wskazywano na nią przy sposobności ostatniego tu zebrania międzynarodowej ligi pokojowej i nazwano ją dziełem pokoju.

Ale sprawiedliwość wymaga od nas przyrodników i hygjenistów, że przyjrzymy się także drugiej stronie błyszczącego medalu — wymaga, że zwrócimy uwagę, iż żyjemy prawdać w wieku »wystaw« (w roku bieżącym jest przynajmniej tuzin wystaw w Europie), ale zarazem w wieku »nerwowości«. Jedno z drugiem jest połączone, jedno drugie powoduje. Przytem chęci przewyższają siły: Otwiera się wystawy zwykle niewykończone. — Patrząc na ogromnie rozwinięty przemysł, przychodzi nam równocześnie na myśl, że ta industrja przedstawia nam zarazem pole najwięcej zabójcze. »Na pobojowisku industrji umiera rocznie więcej ludzi, niż kiedyś paść mogło w jakiejkolwiek bitwie.«

Widzimy naokoło trupy chodzące jeszcze, mamy litość nad nimi, wzdrygając ramionami.

»Ale — czyż to można zmienić? — — Któżby wszelkie te piękne rzeczy stworzył, przy których wyrobie tylu biedaków śmierć znalazło, tylu innych choróbska nabyło; — rzeczy, do których przywykliśmy, które do »cywilizacji« należą, rzeczy, które mieć

chcemy — mieć koniecznie musimy!«

Ilu też znajdziemy gorzelanych, piwowarów, oberżystów, karczmarzy i stołowych (kelnerów), którzyby 50-ty rok życia przekroczyli? Ale bez gorzałki i piwa obyć się przecież nie możemy!

Połowa pono wszystkich stolarzy i robotników tapicerskich umiera na suchoty, gdyż mozolić się muszą o nachylonej postawie i w kurzu zamkniętych pracowni, przez co płuca ich się psują. Ale przecież eleganckie i wyścielane meble musimy mieć.

Trujący wpływ nikotyny na organizm nasz powszechnie jest znany; jednakowoż tysiące ludzi, w jednej tylko fabryce, zniewolonych jest oddychać smrodliwem powietrzem, boć przecież cygaro lub papierosa dziś już nawet każdy młokos palić musi.

Któż temu zaprzeczy, że na 10 szewców dziewięciu przez cały dzień przesiedzieć musi w ciemnych i dusznych suterenach, wskutek czego ciało ich całe wygląda schorzało! A składarze w drukarniach, czyż prawie wszyscy nie cierpią na narządy oddechowe? A jak tam piekarczyk wyglądać musi, który po 16-godzinnej pracy przez pozostałą mu chwilkę swobody nieraz w korycie się przespać musi?

A krawcy i krawczynie, modniarki nocami pracujące, ślifiarze, tokarze, lakiernicy, których wyroby w głównej hali przemysłowej i w gmachu chemji są umieszczone — słowem — który nowomodny zawód zdrowia nie szarpie, którzyż ma jeszcze zdrowych zastępców? Nawet dzisiejszego ogrodnictwa, znanego jako najzdrowszego zatrudnienia, nie można tu zupełnie wyłączyć!

— I czemuż dziś tak wielu musi cherlać? — Gdyż my »cywilizowani« tak dużo »niezbędnych potrzeb« mamy — gdyż wszystko to mieć musimy.

Od tych »koniecznych« potrzeb nie jest wolnym nawet nasz żołądek. Ale mamy tu wyjątki, gdyż wielu »starych kawalerów« uroczyście zaręcza, że żonę mogliby używić, gdyby ją tylko modnie przyodziewać zdołali. Zresztą czemuż miałby żołądek nasz wyjątki robić!?

Ponieważ to bożek wszechwładny, o którym Stary Fryc, nazwany od Prusaków »Wielkim«, był wyrzekł, że od żołądka poczyna się wszelka kultura. Zatem nie bez przyczyny umieszczono na facjatce pawilonu dla taniego wyżywienia mas ludu potrawami mięszanemi (Volks-Ernährung) napis charakteryzujący dzisiejszą cywilizację: »Alle Cultur geht vom Magen aus«.

Niestety obawiać się trzeba, aby ta »kultura« nie była tak niegrzeczną i pewnego poranka nie usunęła obok założonej jadłodajni jarskiej (wegetaryjnej), na której umieszczony napis mędrca greckiego Seneki, któremi też słowy nasz ogólny pogląd na wystawę kończymy:

»Wróćcie napowrót do prawa przyrody, a zbawienie Wam zapewnione!«

Pieczenie chleba bez mąki.

»Co! chleb upiec bez mąki?! — To mi jednak zbyt wysoka filozofja!« — tak może ten lub ów z szan. czytelników zawoła — czytając powyższy napis. Ale proszę spokojnie posłuchać dalej:

Bynajmniej nie twierdzimy, iż można chleb upiec z niczego. — Mamy tu bowiem na myśli inny rodzaj chleba, wypiekanego ze zboża niemielonego, wedle pomysłu inżyniera J. F. Gelincka w Rydze. Nie chcąc się wdawać w obszerniejsze wywody o rozmaitych korzyściach z pożywania tego rodzaju chleba, podajemy krótki sposób wyrabiania go. Chcemy przez to zwrócić uwagę na wybitniejsze zalety tego pieczywa, jakiemi niezaprzeczenie są: najwyższa czystość, podwójna nieomal zawartość pożywna, zdrowotność, a wreszcie i taniość.

Nowy ten sposób przyrządzania chleba polega głównie na tem, iż ziarnek żyta lub pszenicy nie miele się na mąkę, ale bezpośrednio je na ciasto przerabia i zaraz piecze. Przytem

zwraca się szczególnie uwagę na należyte oczyszczenie zboża. W tym celu przepuszcza się je najpierw przez młynek (trier) i oczyszcza z kąkolu, piasku, kamyków itp. (czyszczenie na sucho). Następnie wsypuje się zboże do kadzi z dnem w rodzaju gęstego rzeszota. Za pomocą ciągle obracającego się w niej przyrządu jako też wody dopływającej i odpływającej przeczyszcza się ziarnka tak długo, aż zupełnie czysta woda odpływa. Cięższe nieczystości spadają przytem dziurkami sita na dół, lekkie zaś spływają na powierzchnię wody, z której łatwo zebrać je można. Tym sposobem oddala się od ziarnek wszelki brud od ptaków i myszy, jako też mączycę (śniedź), które to wszystkie »piękne« rzeczy zwykle na mąkę zmielone bywają.

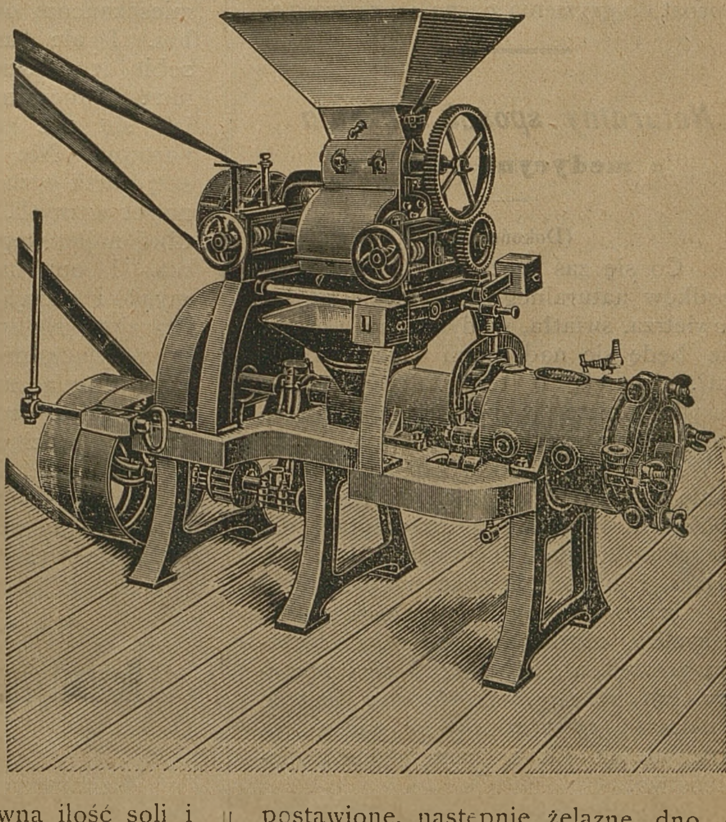
Tak oczyszczone ziarnka parzy się następnie gorącą wodą (52° C.) i dopóty się w niej przerabia, dopóki nie rozmiękną tak dalece, iż palcem je rozgnieść można. Przy parzeniu opada dobre ziarno na dół, na powierzchni zaś wody tworzy się zwykle jeszcze warstwa obrzydliwego brudu, który zebrać i odrzucić trzeba.

Po takiem przygotowaniu kładzie się zboże drewnianemi łopatami do maszynki, przerabiającej je na ciasto. Jestto przyrząd podobny do młynka, w którym się zwykle zboże czyści. Nazwijmy go »ciastownikiem«. Na niem to właśnie polega wynalazek patentowany. Przy przepuszczaniu rozmiękczonego zboża przez »ciastownik« można zaraz dodać pewną ilość soli i kwasu lub drożdży, a wtenczas ciasto wychodzi z maszyny przyrządzone do urabiania bochenków i następnego pieczenia.

Przy przerabianiu zaś większych ilości zboża kładzie się ciasto niesolone i niekwaszone do szczególnego »wygniatacza«, w którym się miesza z solą i kwasem lub drożdżami. Ciasto urobione potem w bochenki zostawia się na uboczu w celu kwaszenia przez 10 minut, poczem się je piecze jak zwykle.

Właścicielem wzm. patentu jest firma C. A. Propfe & Co. w Hamburgu (Kl. Grasbrook), która także założyła piekarnią.

Główną częścią jest pochyło leżący cylinder 1 m. długi, 25 cm gruby. W cylindrze tym wyrzniętą jest ząbkowana ślimacznica, w której się obraca żelazny kołokręt (śruba); na końcu cylindra znajduje się lejkowaty otwór do wkładania sparzonego zboża. Takowe przechodzić musi w ślimacznicy cylindra 4 noże obok siebie



postawione, następnie żelazne dno o szerokich dziurach niby u rzeszota. Na końcu cylindra wychodzi przyrzą-

dzone ciasto w nitkach grubości igliczki z ostatniego dna rzeszotowego i wypada do naczynia, w którem się skwasza.

Ziarnowy chleb Gelincka sprowadziliśmy sobie umyślnie i przekonaliśmy się, że ma wielkie zalety przed zwyczajnym chlebem razowym. Ale szczególnie przewyższa on zwykłe pieczywo i chleb biały — dziś niestety jedynie za powszedni uznany. Mianowicie uwydatnia się przy chlebie tym tęgi smak świeżego zboża. Przytem jest on bardzo trwały, nie spleśniał bowiem, chociaż przed 2 tygodniami nakrajanym został. Zalecamy ziarnowy chleb szczególnie dla takich, którzy jeszcze mają dobre zęby; jest bowiem naturalnem, że go trzeba dobrze pogryźć. Z tej przyczyny zdaje nam się, iż dla dzieci to chleb najlepszy, który na wyrobienie silnych zębów bardzo korzystnie wpłynąć może, — chyba że dzieci przyzwyczajone będą wprost do gryzienia ziarna surowego.

Naturalny sposób leczenia a medycyna szkolna.

(Dokończenie).

Co się zaś tyczy najgłówniejszych środków naturalnego lecznictwa, to jest powietrza, światła, wody, ruchu, i djety, nie będę się nad niemi dłużej rozwodził. Istnieją o tem tak doskonałe książki (także w polskim języku), że moje słowo zbyteczne. Pewnie każdy z Was posiada takie książki, albo je sobie sprawi. W nich możecie ze spokojem i rozwagą przeczytać, dla czego to woda lub światło tak a tak działa, i jak ich używać trzeba.

Przypomnijmy sobie jeszcze raz wszystko, com o obu sposobach leczenia powiedział, a bez trudności poznamy ich różnicę. Powtórzmy jeszcze raz małą tę rozprawę w pamięci, a zrozumiemy łatwo następujące podobieństwo:

»Przed dawnemi laty istniał kraj ładny i rozległy, którego mieszkańcy bądź to męstwem bądź pilnością do wielkiego doprowadzili bogactwa i do znacznej sławy. Lecz w bogactwie tem zapomnieli, że skarby raz uzyskane łatwo się traci, i z podwojonem męstwem strzedz ich trzeba. Mężność ich słabła z dnia na dzień, bo nie ćwiczyli się w niej, jak dawniej, ale tylko używali swego szczęścia. Lecz dobrobyt ich drażnił naród sąsiedzki. Wpadł do owego kraju i zawojował go. Cóż robią zwyciężeni w tem położeniu? Oto wołają inny naród drapieżny na pomoc. Ci przyszli, wypędzili najezdnika, lecz — sami zostali w kraju. Nieszczęście to doprowadziło lud miejscowy wreszcie do rozumu. Powrócił do dawniejszego sposobu życia. Ćwiczył się i hartował, a doszedłszy do sił wypędził niemiłego gościa, i odtąd był gotowym na odparcie każdego napadu«.

Pewnie każdy z nas był w podobnem położeniu; lecz pewnie i niejeden doszedł — do rozumu. Bądźmy mieszkańcom owym w poprawie podobni. I nie zamykajmy prawdy tej w sobie, lecz udzielajmy jej naszym bliźnim. Nauczajmy nasze dzieci i wnuki, jak się żyć powinno, a lepsze czasy nastąpią. Nie zapominajmy też o naszej partji przeciwnej. Nie karzmy ich nawet w myśli. Bo i oni działają podług najlepszego przekonania i sumienia. I oni mają co najlepszego na myśli i starają się każdego uzdrowić. Starajmy się ich przekonać. Bądźmy im przyjaciółmi. Spróbujmy, a skutek z pewnością nas nie minie. Przyjdzie czas, gdzie wspólnie ziółek w lesie szukać będziemy. Pracujcie wszyscy w tej myśli, dołóżcie starania w tym kierunku, — będzie to najlepszą zapłatą za mą pracę.

Lipsk, w styczniu 1896.

Tadeusz Paczkowski.

Reumatyzm i jego wyleczenie.

(Przedruk wzbroniony.)

Reumatyzm, czyli darcie w rękach, łopatkach, nogach a w rzadszych razach i w ciele całem, jest jedną z najbardziej rozgałęzionych chorób.

Wszelkie środki zastosowywane przeciw reumatyzmowi okazały się mało, albo wcale nieskutecznemi. — Przyczyną tej choroby są przedewszystkiem mieszkania wilgotne; a niemniej i przemokła odzież lub przemokłe obuwie.

W mieszkaniach wilgotnych także sprzęty naciągają wilgocią i wydzielają ją następnie ku szkodzie mieszkańców.

Błędnem jest mniemanie, jakoby zimne okłady skutkowały na powyższą chorobę; dowodem tego, że chorzy wilgoci nie znoszą, a nawet, gdy na deszcz się zanosi, na krótszy lub dłuższy czas (stosownie do rozwoju choroby) zmianę powietrza odczuwają.

Pewien znakomity hygjenista powiedział: »Pamiętaj człowiecze, dbaj za dnia, aby pościel twoja suchą była, w przeciwnym razie ciałem ją wysuszysz; ale wilgoć z niej wnijdzie w kości twoje, co trudno wyleczyć.«

Gdy przybył do chorego, który na reumatyzm cierpiał i leżał w pościeli wilgotnej, własnym płaszczem go nakrył, a pierzynę kazał wynieść z mieszkania i dobrze wysuszyć.

A ubranie nowe nie jestże dzienną pościelą człowieka? Gdy przemoknie, czyż tedy wilgoć nie wkrada się w kości ludzkie? Bezwarunkowo.

Ażeby uniknąć reumatyzmu, starajmy się przedewszystkiem o suche sypialnie, pościel i odzież. Łóżka i pościel należy za dnia z wilgotnych mieszkań wynosić na powietrze, gdy słońce grzeje, a przemokłe ubranie i obuwie wysuszyć, aby ciało nasze w ciągłej suchości utrzymać. — To przyczyni się do naszego zdrowia.

Antireumatyczne środki w sztuce lekarskiej w rzeczywistości nie istnieją, mamy tylko półśrodki — które zeru się równają.

Jako hygjenista chciałbym chorych na reumatyzm przekonać i nakłonić do następującego leczenia się:

Przyroda jest najlepszym lekarzem we wszystkich cierpieniach, ona też wyleczy nasz reumatyzm.

Kiedy jeszcze byłem studentem medycyny, zaprowadziłem dwóch ubogich z powyższem cierpieniem na prawy brzeg Wisły w Warszawie od strony parku Aleksandrowskiego. Było to w miesiącu lipcu w samo południe; woda wyschła do tego stopnia, że miejscami na wiorstę (nie cały kilometr), długości a 50—60 kroków szerokości suchą nogą po piasku się chodziło...

Chorym kazałem się rozebrać, ciepłą od słońca rozgrzaną wodą wiślaną wymyć, a raczej wytrzeć ciało, poczem ułożywszy obydwóch na mieliźnie zagrzebałem ich w piasku po szyję. Ażeby uniknąć porażenia słonecznego, kładłem na głowy zimne okłady. Po upływie pół godziny kazałem chorym wstać, suchem prześcieradłem z pyłu piaskowego się otrzeć i nałożyć odzienie.

Chorzy posłuchawszy mojej rady, czynili to samo przez cały miesiąc lipiec i pierwszą połowę sierpnia. Od tego czasu upłynęło już 10 lat, a obydwaj pacjenci po takiem wyleczeniu są wolni od reumatyzmu.

Powyższe postępowanie, które nazywam »naturalną kąpielą słoneczno-piaskową«, wielu chorym wróciło zdrowie. Komu więc zależy na zdrowiu, i kto pragnie wyleczyć się choćby z najbardziej zastarzałego reumatyzmu, niechaj zastosuje naturalne kąpiele słoneczno-piaskowe w miesiącach lipcu i sierpniu, a redakcja »Przewodnika zdrowia« chętnie udzieli dalszych objaśnień i porady w tym względzie.

BRODAWNIK MLECZOWATY
jako pokarm i lekarstwo.

Któż nie zna roślinki pojawiającej się obficie zaraz po zimie na łąkach, pastwiskach, miedzach, drogach, trawnikach, nieużytkach, a nawet i w lasach niezbyt cienistych, zwanej — dla zawartego w niej soku mlecznego — zwykle psim lub świnim m l e c z e m? Nazwano ją także d m u c h a w n i k i e m, gdyż powstałe po okwitnięciu kule puchowe rozlatują się za lada poruszeniem lub dmuchnięciem. Pozostaje wtedy główka zupełnie goła ze zwieszonemi listkami osłony kwiatowej, niby z brodą starca łysego; z tej przyczyny zapewne nazwano roślinę także

brodawnikiem lub mniszkiem. Liście, wychodzące wszystkie z korzenia, mają brzeg haczysto wcinany, i stąd roślinie nadano z greckiego imię Leontodon (leon-lew, odontes-zęby) Taraxacum. Z pośród liści wyrasta także wprost z korzenia głąbik rurkowaty noszący na wierzchu główkę kwiatkową, w której ułożone jest mnóstwo drobnych żółtych kwiatków jakby w koszyczku. Rośliny te pojawiają się od samej wiosny aż do późnej jesieni.

Korzeń, liście i głąbik napełnione są sokiem mlecznym słodko-gorżkawego smaku i zawierają składnik gorżki (taraxacin), znaczną ilość soli alkalicznych, cukru i nieco garbnika. Rośliny wyrosłe na ziemi chudej zawierają w sobie więcej ciała gorżkiego, wyrosłe zaś na ziemi urodzajnej są łagodniejsze i mają daleko więcej soku mlecznego.

Użytek z brodawnika jest wieloraki. We Francji i Włoszech przyrządzają z młodych liści rozmaite potrawy, mianowicie sałatę.

W Mołdawji i na Wołoszczyźnie są sałaty te także znane. Jak bardzo brodawnik we Francji jest lubianym, poznać możemy ztąd, iż w r. 1864 wydano 30,000 franków jedynie na opłacenie wysyłki liści tej rośliny z Angers do Paryża.

W kuchni używane bywają szczególnie wybielone listki. Ażeby takowe u rośliny osiągnąć, skupia się liście razem w pionowy lub skośny kierunek na zagonkach z jednolëtniemi roślinkami, i przykrywa je 10—15 cm. grubą warstwą drzewnych trocin, a w braku tychże lekką ziemią lub piaskiem. Gdy liście przez tę zasłonę się przedzierają, wtedy pokrywkę można zrzucić a białawo-żółtawe listki oberwać do użytku. Dorównywają one delikatnością i smakiem zupełnie endywji.

Brodawnik smakuje także bydłu, a krowy dawają po nim dużo mleka. Pszczółki odwiedzają pilnie jego kwiatki, które z rana około 7-mej się rozwijają a już około 10-tej znowu się zamykają.

Jako lekarstwo używają brodawnika od dawna, a mianowicie przy zapaleniach wątroby i żółtaczce. Skutecznym okazał się szczególnie sok mleczny, który podnieca lekko trawienie i »czyści krew«. Nowoczesna »teorja oddziaływania światła i barw na organizmy« potwierdza możliwość wspomnianych skutków; brodawnik ma bowiem kwiat koloru żółtego. W medycynie używanym zatem bywa także jako środek lekko czyszczący w zaparciach żywota. W homeopatji stosowanem bywa Taraxacum jako niezawodny środek w chorobach wątroby.

Sok z brodawnika służy szczególnie do tz. kuracyj wiosennych; używa się go zwykle z innemi roślinami, ukazującemi się na wiosnę, mianowicie ze sokiem młodych liści krwawnika (Achillea Millefolium) lub babki (Plantago). Dla osłodzenia dodaje się miodu lub soku malinowego. Sok ten rozcieńcza się w wodzie. Kuracje takie, odpowiednio zastosowane i połączone z należytą djetą i ruchem na czystem powietrzu, okazały znakomite skutki szczególnie przy hypochondryjnych i hemoroidalnych cierpïeniach. Na lekarstwo używać też trzeba tylko liści niewybielonych.

Dla zupełnego wyzyskania rośliny, można ją, pokrajawszy drobno, najpierw moczyć przez kilka godzin w miękkiej (deszczowej lub przegotowanej) wodzie. Wytrworzony wyciąg zlewa się i zużywa jako sok; z pozostałego ziela w połączeniu z innem, np. szpinakiem, daje się jeszcze sporządzić wyborna jarzyna. Cz.

Uzbierajmy sobie sami ziółek!

Ziemia pokryła się znowu rozkoszną zielenią, a na polach, łąkach i trawnikach pojawiło się mnóstwo ziółek. Wabią one do siebie i wpraszają się swą wonią i miłemi kształtami. Komuż nie nasuną się tu na myśl słowa Mędrcy Pańskiego: »Najwyższy stworzył lekarstwa z ziemi, a człowiek mądry nie pogardzi niemi!« A zatem niech każdy, komu zdrowie miłe, nie zapomina, że rok rocznie sporządzane mu bywają — w owem wielkiem labo-

ratorjum przyrody — nie tylko pokarmy, ale i lekarstwa w sposób doskonały; podczas gdy dotąd jeszcze żadnemu chemikowi się nie udało chociażby tylko rozebrać ściśle ich składniki i poznać pierwiastki, z których każda roślina się składa.

Zioła uzbierane i przyrządzone własnoręcznie są bezwątpienia najpewniejsze w swych skutkach. Każdy bowiem wybierze sobie najlepsze, a odrzuci podlejsze. Do składów i handlów zaś zbierane bywają zioła często przez dzieci i niesumiennych robotników, którym na tem tylko zależy, aby jak najwięcej zarobić. Dla tego spiesząc się, mało zważają na to, czy roślinka jest świeżą czy zwiędłą, czy liście jest pięknie zielone, czy już zżółkłe i od owadów podziurawione. A przecież od tego skuteczność i wartość zioła najwięcej zależy.

Chcąc rośliny zachować na później, trzeba je należycie suszyć. Od sposobu suszenia ich także dużo zależy. Szczególnie zważać trzeba na to, aby zioła suszyły się na świeżem powietrzu, przytem zawsze jednak w cieniu a nigdy na słońcu. Najlepiej rozkłada się je na desce i przykrywa czystym papierem (używanym zwykle do filtrowania) tak, iż zakurzyć się nie mogą. Dla zupełnego dosuszenia można je nareszcie włożyć do ciepłego pieca. Gdy już dobrze uschły, przechowuje się je najlepiej w blaszanych puszkach.

Chcąc z roślin sporządzić sobie herbatę, bierze się zwykle szczyptę ziółek (tyle, ile się zmieści w 3 palce) na filiżankę naparu. Szczypta ta jednakowoż nie powinna być — szczególnie przy ostrzejszych roślinach — za wielką; ważąc na gramy, należy się brać na ćwierćlitrową filiżankę 1-3 gramów ziół. Zwracam tu na to z tej przyczyny uwagę, że wedle najnowszego polskiego dzieła X. Kneippa: »Mój testament« szczypta ta wynosić ma aż 9 gramów. Jestto bezwątpienia zwykle za wiele. — Wyszedłszy na pola, na łąki i w lasy zbierajmy sobie sami zioła. Osięgniemy ztąd niezmierne korzyści. Prócz korzyści z świeżego powietrza bowiem i ruchu w swobodnej przyrodzie, pozyskamy zarazem najlepsze lekarstwa. Dla lepszego przypomnienia podawać zamyślamy w »Przew. zdr.« krótki spis roślin, które w odnośnym miesiącu zbierać wypada. Mając takie lekarstwa w domu i używając ich, z pewnością nie tak łatwo uczujemy potrzebę używania morfiny, opium, arszeniku, ... ininów itp. trucizn.

Ziółka majowe.

1. Babka (Plantago — Wegerich) rośnie na brzegach dróg, na murawach i na suchych łąkach. Zbiera się młode liście.

2. Bobrek trójlistny czyli Trojan wodny lub Bobrowniczek (Menyanthes trifoliata — Bitterklee), na bagnach, mokrych torfiastych łąkach, w rowach i płytkich wodach stojących. — Młode liście i kwiatki.

3. Bratek czyli Macoszka, albo raczej Fijołek trzykolorowy (Viola tricolor — Stiefmütterchen), na polach i pastwiskach.

4. Brodawnik mleczowaty (Leontodon Taraxacum — Löwenzahn). Korzeń i liście.

5. Fijołek wonny (Viola odorata — Veilchen) rośnie po murawach, nad rowami, w lasach. Liście i kwiat.

6. Kluczyki lekarskie czyli Pierwiosnek lek. (Primula officinalis — Schlüsselblume) na łąkach, pastwiskach i w gajach.

7. Krwawnik czyli Tysiąclist (Achillea Millefolium — Schafgarbe) rośnie wszędzie po ogrodach, miedzach, pastwiskach, murawach. Poczyna kwitnąć dopiero w czerwcu; w maju zaś zbiera się młode listki, które w pewnych okolicach z chlebem pożywane bywają.

8. Kurze ziele czyli Drzewianka wzniesiona (Tormentilla erecta — Tormentillwurzel) na wygonach, łąkach, w lasach i miejscach wilgotnych. Kłęby (korzenie) obiera się z drobnych korzonków i wysusza.

9. Płucnik lekarski (Pul-

monaria off. — Lungenkraut) w cienistych zaroślach, gajach i lasach liściastych. Liście i kwiat.

10. Podbiał pospolity (Tussilago Farfara — Huflattig) na ziemi gliniastej i mokrej. Liście.

11. Pokrzywa (Urtica urens — Brennessel). Używa się całą roślinę.

12. Poziomka zwyczajna (zwana czerwoną jagodą) (Fragaria vesca — Erdbeere). Młode liście zasuszone zupełnie zastąpić mogą cudzoziemskie herbaty.

13. Rozmaryn (Rosmarinus off.) na suchych i skalistych wzgórzach. Liście i kwiaty (zawierające wiele kamfory.) Na osłabienie żołądka i nerwową dyspepsję.

14. Skrzyp polny czyli koszczka, strzępka, jedlinki, (Equisetum — Schachtelhalm), po drogach piaszczystych i nad suchemi drogami. Używa się odwaru do okładów na zgniłe rany, odzięblizne nóg.

15. Srebrnik pospolity czyli gęsi (Potentilla anserina — Gänsefingerkraut), nad drogami, na łąkach. Liście i kwiat.

16. Tarnina czyli Cierniak (Prunus spinosa — Dornschlehblüthe), kwiatki suszone są łagodnym i dobrym środkiem rozwalniającym.

17. Tobołki pospolite (Capsella Bursa pastoris — Täschelkraut) rośnie wszędzie po ugorach, miedzach i ogrodach. Wyborny środek tamujący krwotoki. Używa się całej rośliny najlepiej w świeżym stanie.

Z chwil bieżących.

Żałobny obchód setnej rocznicy szczepienia ospy odbędzie się ze względu na liczbę ofiar owego wynalazku w piątek 15 bm. o wpół do 8-mej godz. na wielkiej sali Joela przy Andreasstr. 21.

Program obejmuje: mowę żałobna, śpiewy z muzyką żałobną, żywy obraz. Obchód ten ma być uzasadnioną demonstracją przeciw uroczystości, którą urządzają o tym samym czasie w berl. ratuszu ci, którym na tem zależy, aby przymusowa szczepienie dalej zachowano.

Recepty greckiemi literami piszą teraz niektórzy doktorzy, mianowicie w Wrocławiu i innych większych miastach, w których przez agitacją towarzystw naturalnego leczenia ludzie o działaniu trucizn pouczeni zostali. Na recepcie takiej napisane są zwykle łacińskie nazwy medycyny, ale greckiemi literami.

Tow. przeciwników szczepienia ospy przysposabia broszurę, w której mają być sprostowane mylne orzeczenia, znajdujące się w wydanej przez ces. urząd zdrowia książce, p. t. „Ospa i szczepienie ochronne". Broszura rozesłaną będzie w krótce wszystkim posłom do parlamentu.

Przeciw szczepieniu ospy. W Parlamencie niem. przyjęła izba wniosek Foerstera, żądający ustanowienia Komisji dla rewizji ustawy o szczepieniu ospy z r. 1874. Nadmienić tu jeszcze wypada, iż na posiedzeniu było tylko 30 (wyraźnie trzydziestu) posłów obecnych!

Jarą kuchnią na wystawie berlińskiej już zniesiono albo raczej „ucywilizowano" i to głównie za przyczynieniem się zawiadowczyni kuchni mięsnej. Rozumie się, iż równocześnie usunięto także wzm. piękny napis mędrca greckiego. Umieszczono zaś kasła prawdziwie modne a godne naszego wieku „nerwowego". Cóż powiedziałby Seneka, przeczytawszy słowa: „Kaffe, Thee, Schokolade, Wiener Kaffe Kuchen, Kaffe-Zusätze von der Firma N. N.?" Wypada nadmienić, iż zawiadowca działu „Volks-Ernährung" nazywa się Hermann Abraham (zarządzca żydowskiego przytuliska.) Za staraniem tutejszego stow. wegetaryjnego urządzoną ma być wkrótce osobna tania kuchnia wyłącznie dla potraw jarych.

W ubiegłą niedzielę sprzedano w kuchni ludowej 35 tysięcy porcyj 10-fenigowych.

Drukiem „Gazety Polskiej w Berlinie".